

## **DZIEŃ DOBRY DZIECI I RODZICE Z GRUPY “ STOKROTKI”**

**Środa 15.12.2021**

### **AKTYWNOŚĆ RUCHOWA.**

**Temat tygodnia:** *Idzie Zima ze śniegiem*

**Temat dnia:** *Zabawy ruchowe zapobiegające wadom postawy - ćwiczenia wzmacniające duże grupy mięśniowe.*

**Cele:** *kształtowanie prawidłowej postawy ciała*

- **Zestaw zabaw ruchowych**

1. *Podskoki obunóż jak małe piłeczki. Tempo: wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko*
2. *W klęku podparty wykonujemy na przemian „koci grzbiet”, następnie „plecy zapadnięte (wklęsłe)”. (około 8 powtórzeń)*
3. *Zabawa w pchanie taczek. Trzymamy za kostki nasze dziecko, a ono próbuje chodzić na rękach do przodu, do tyłu, zmieniać kierunek. (+/- do przejścia 15 metrów)*
4. *Marsz na czworaka w podporze przodem. (+/- do przejścia 20 metrów w różnych kierunkach)*
5. *Szybki sprint w miejscu.*

- **Ćwiczenie uspokajające**

*Marsz w wolnym tempie (możemy podać tempo na instrumencie: bębenku, tamburynie, cymbałkach, garnku, łyżkach, marakasach itd.).*

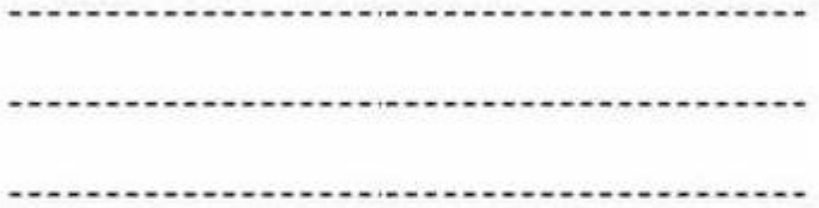
- *Słuchanie wiersza pt. “Zimowe rady” (z. wł.)*

### **Zimowe rady**

Proszy śnieg i mróz się stara.  
Nie siedź w domu jak niezdara.  
Zima – na dwór wyjść wypada,  
patrz, po torze mknie gromada!  
Ślalom wybrał Patryk dzisiaj,  
aby sprawdzić narty Krzysia.  
A pod górką rzut śnieżkami

albo biegi z przeszkodami.  
Nikt nie płacze, nie narzeka,  
bo od lata na to czekał.  
Jedną radę dziś ci dam:  
Szalik, czapkę, załóż sam,  
łyżwy przypnij i gotowy!  
Baw się dobrze, wracaj zdrowy.

- Rozmowa na temat treści wiersza po i zimowych zabaw na śniegu.
- Ćwiczenia grafomotoryczne - rysuj po śladzie.



- Ćwiczenia spostrzegawczości.
  - Wyszukaj różnice na obrazkach, pokoloruj obrazki.



*Dziękuję za udział we wspólnej zabawie .*

*Mirosława Gad*